

## **Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Paguyuban Senam Lansia (Pasela) Achmad Yani**

### ***Stress Management Training to Reduce Anxiety in the Achmad Yani Elderly Gymnastics Group (Pasela)***

Davit Bagus Triyantoro<sup>(1\*)</sup>, Muhammad Erwan Syah<sup>(2)</sup> & Deni Santi Pertiwi<sup>(3)</sup>  
Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 20 Juni 2024; Diproses: 24 Juni 2024; Diaccept: 26 Juni 2024; Dipublish: 27 Juni 2024

\*Corresponding author: davitbgt@gmail.com

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan manajemen stress terhadap kecemasan lansia di Paguyuban Lansia Unjaya (Pasela) melalui pelatihan manajemen stress. Materi pelatihan disampaikan menggunakan konsep *Focus Group Discussion* (FGD). Partisipan penelitian yaitu 40 lansia (60 – 75 tahun). Desain yang dipilih adalah one-group pretest-posttest design. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample T Tes diperoleh nilai diperoleh indeks  $t = 23,075$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Karena  $p 0,000 < 0,05$  maka  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada penurunan kecemasan melalui Pelatihan Manajemen Stres sangat signifikan dari hasil analisis menggunakan data sebelum (pretest) dan sesudah (posttest).

**Kata Kunci:** Pelatihan Manajemen Stres; Kecemasan; Lansia.

#### **Abstract**

*This study aims to determine the stress management training on anxiety in the elderly at Paguyuban Lansia Unjaya (Pasela) through stress management training. The material is delivered using Focus Group Discussion (FGD). The research participants were 40 elderly (60-75 years). The design chosen was one-group pretest-posttest design. Based on the results of data analysis using the Paired Sample T Test, the value obtained was  $t$  index = 23.075 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Because  $p 0.000 < 0.05$  then  $H_1$  is accepted. This means that there is a very significant decrease in anxiety through Stress Management Training from the results of the analysis using data before (pretest) and after (posttest).*

**Keywords:** Stress Management Training; Anxiety; Elderly.

---

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Triyantoro, D. B., Syah, M. E. & Pertiwi, D. S (2024), Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Paguyuban Senam Lansia (Pasela) Achmad Yani. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3 (2): 57-60.

## PENDAHULUAN

Masalah yang pasti akan terjadi pada setiap individu yang telah mencapai usia lanjut yaitu *aging process* atau yang dikenal dengan proses menua. Proses menua pada perkembangan ini ditandai dengan munculnya beberapa perubahan yang menyangkut aspek biologi, psikologis, sosial, seksualitas, dan spiritualitas (Stuart, 2016). Perubahan tersebut menyebabkan lansia berisiko mengalami berbagai masalah seperti fisik, psikologis, maupun social bahkan ekonomi. Masalah psikologis yang sering muncul pada lansia antara lain depresi, ansietas, dan stres (Meiner, 2015).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyebutkan bahwa 10,6% lansia di atas 60 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa. Hal ini menunjukkan lansia mengalami permasalahan psikologis yang kompleks dan bervariasi.

Salah satu masalah psikologi adalah stress dan kecemasan. Stres dapat diartikan menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014).

Sedangkan kecemasan Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, tidak jelas, dan berkaitan dengan perasaan tidak berdaya atau tidak pasti. Kecemasan ini tidak memiliki objek yang spesifik, kecemasan yang dialami secara subjektif dan di komunikasikan secara personal. Kecemasan merupakan khawatir dan, bingung pada sesuatu kejadian yang akan terjadi dan tidak jelas penyebabnya, kemudian di hubungkan dengan perasaan yang tidak menentu. Kecemasan bukanlah penyakit tetapi merupakan suatu gejala, dan kebanyakan orang merasakan kecemasan pada waktu tertentu saja. Perasaan cemas akan muncul sebagai

reaksi normal yang akan menekan pada situasi tertentu dan hanya muncul sebentar (Harlina & Aiyub, 2018). Oleh karena itu perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang pelatihan manajemen stres untuk menurunkan kecemasan yang dialami lansia yang mana sedang mengalami proses menua dan berbagai masalah psikologis yang dapat menyebabkan kecemasan tinggi dan dapat mengganggu suasana hati.

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) Pelatihan manajemen stress ini berlokasi di Kampus 2 UNJAYA Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pengukuran kecemasan sebelum dilakukan pelatihan manajemen stress (*Pre Test*) kemudian dilanjutkan perlakuan atau pelaksanaan pelatihan manajemen stres menggunakan modul Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tentang cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat. Setelah itu dilakukan pengukuran kecemasan (*Post Test*) kepada lansia yang mengikuti pelatihan.

Adapun skala kecemasan yang digunakan adalah skala kecemasan yang dikonstruksi oleh Triyantoro (2024). Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T Test*. Teknik ini digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan *pre test* dan *post test* setelah dilakukan pelatihan manajemen stres pada lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah selesai dilakukan pelatihan, akhirnya diperoleh hasil bahwa pelak-

sanaan program pelatihan manajemen stress memberikan penurunan skor kecemasan lansia. Hal ini dapat terlihat dari penurunan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* melalui analisa *paired sampel test*:  
Tabel 1: Nilai Rata-Rata Kecemasan *Pretest* dan *Posttest*

	Mean	N	SD	SD Mean
Pretest	17.25	40	4.113	.750
Postes	8.75	40	2.955	.464

Berdasarkan table 1 maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata kecemasan lansia yang mengikuti pelatihan manajemen stres yaitu dari 17,25 menjadi 8.75. Hal ini dapat diartikan pelatihan manajemen stres pada pengabdian masyarakat ini dapat menurunkan nilai rata-rata kecemasan lansia.

Tabel 2: Nilai t dan Uji Signifikansi *Paired Sample Test*

	Nilai t	Sig
Pair Pre-Post	23.075	0.000

Berdasarkan tabel 2, maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test* menunjukkan nilai uji signifikansi sebesar 0.000 dengan nilai t 23,075 yang mana nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti pelatihan manajemen stres dapat menurunkan kecemasan lansia dengan sangat signifikan atau bermakna.



Gambar 1: Dokumentasi Pelatihan Manajemen Stres



Gambar 2: Poster Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa Yang Sehat

Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>

Oleh karena itu berdasarkan nilai rata-rata skor kecemasan dan hasil uji signifikansi *Paired Sample Test* maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menurunkan skor kecemasan lansia dengan sangat signifikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada paragraph sebelumnya maka dapat disimpulkan program pengabdian masyarakat (PKM) pelatihan manajemen stress dapat menurunkan kecemasan lansia dengan sangat signifikan sehingga kegiatan seperti ini perlu dilakukan di banyak tempat dan dapat bermanfaat bagi para lansia di banyak tempat tidak hanya di Paguyuban Lansia (Pasela) Unjaya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas terselenggaranya program pengabdian kepada masyarakat ini karena dukungan dan kerjasama antara Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan paguyuban senam lansia Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bantam, D. J., Yanto, A. D., & Syah, M. E. (2021). Resilience as a Mediator of the Relationship between Stress Levels and Adaptive Performance in the Outer Islands TNI-AL (Indonesian National Army Navy). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 35-47.
- Harlina & Aiyub 2018, 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang Dirawat di Unit Perawatan Kritis', *Journal JIM FKep*.
- Meiner, S.E. (2015). *Gerontologic Nursing*. 5th Ed. Missouri: Elsevier Mosby
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Ellsevier
- Syah, M. E. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 103-113.
- Syah, M. E., & Zahara, I. (2023). Analisis Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta Melalui Emotional Self Control Program. *Jurnal Social Library*, 3(3), 174-182. DOI: <https://doi.org/10.51849/sl.v3i3.162>
- Triyantoro, D.B. (2024) *Konstruksi Skala Kecemasan Lansia*. (tidak dipublish).
- WHO. (2023). *Mental Health of Older Adults*. Diakses di <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/surveying-older-adults/>
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628>